Chicken-Nuggets mit hausgemachtem Ketchup

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

Fleisch

4	Brüstli vom Schweizer Poulet
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
0.5 TL	Paprikapulver
2	Eier
4 EL	Mehl
150 g	grobes Paniermehl
	Fett zum Frittieren, z.B. HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl (siehe Tipp)
600 g	Pommes frites

Ketchup

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
1 TL	gemahlener Ingwer
1 TL	gemahlener Koriander
1 TL	Senfpulver
1 TL	edelsüsser Paprika
0.5 TL	gemahlener Kardamom
3.5 dl	Tomaten-Passata
50 g	Birnel (eingedickter Birnensaft)
0.5 TL	Salz
2 EL	Balsamico-Essig

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

1324	kcal
53 g	Eiweiss
105 g	Kohlenhydrate
75 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Tipp

Wie viel Öl zum Ausbacken man benötigt, ist davon abhängig, ob man in einer Fritteuse oder einer Pfanne frittiert. Die Ölmenge für die Fritteuse findet man in der Gebrauchsanweisung des Herstellers. Zum Backen in der Pfanne benötigt man in der Regel etwa 1–1,5 Liter Öl.

Zubereitung

1. Pouletbrüstli in grobe Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Eier in einer Schüssel verquirlen. Mehl und Paniermehl je auf einen Teller geben. Nun das Fleisch zuerst im Mehl wenden und gut abklopfen. Dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschliessend im Paniermehl wälzen. Auf einen Teller geben und bis zum Frittieren kalt stellen.

3. Für das Ketchup Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.

4. Zwiebel und Knoblauch im Öl andünsten. Die Gewürze beifügen und kurz mitdünsten. Passata, Birnel und Salz beifügen und die Sauce 10 Minuten offen köcheln lassen. Zuletzt Balsamico-Essig dazugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

5. Das Frittierfett in der Fritteuse oder in einer schmalen hohen Pfanne auf 170 °C erhitzen. Die Chicken-Nuggets in 2?3 Portionen etwa 4 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen. Am Schluss die Pommes frites golden frittieren, abtropfen lassen und salzen.

6. Chicken-Nuggets mit Pommes frites und Ketchup auf vorgewärmten Tellern anrichten.
Dazu passt ein Blattsalat.